

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL JAWA BARAT TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DAN MINAT BELAJAR SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :  
Kiki Rahmatullah  
1606446

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2020**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL JAWA BARAT TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DAN MINAT BELAJAR SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 26 BANDUNG**

Oleh  
Kiki Rahmatullah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

© Kiki Rahmatullah 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KIKI RAHMATULLAH**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL JAWA BARAT TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DAN MINAT BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 26 BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

**Pembimbing I**

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si  
NIP. 196808301999031001

**Pembimbing II**

Dra. Lilis Komariyah, M.Pd  
NIP. 195906281989012001

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si  
NIP. 196808301999031001

## ABSTRAK

**Kiki Rahmatullah. Pengaruh Permainan Tradisional Jawa Barat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Minat Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2020. Pembimbing: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si dan Dra. Lilis Komariyah, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional Jawa Barat terhadap kebugaran jasmani dan minat belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan desain *Pre-test Post-test Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan pada 62 siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung. Data dikumpulkan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan kuisioner minat belajar siswa. Data tingkat kebugaran jasmani dianalisis dan dilakukan uji beda rata-rata menggunakan statistika parametrik *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS Versi 22. Kuisioner minat belajar siswa diolah berdasarkan skala *Likert* dengan bantuan program *Microsoft Excel*. Dilakukan uji korelasi *Pearson* untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan minat belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran dengan permainan tradisional Jawa Barat mampu mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran jasmani sebelum pembelajaran tergolong dalam kategori kurang dan setelah diterapkan pembelajaran tingkat kebugaran jasmani menjadi baik. Secara umum, siswa memberikan pernyataan yang setuju dan berminat dengan pembelajaran permainan tradisional Jawa Barat. Tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar siswa memiliki korelasi yang positif. Dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Jawa Barat memberi pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani dan Minat Belajar siswa.

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional Jawa Barat, Kebugaran Jasmani, Minat Belajar.

## ABSTRACT

**Kiki Rahmatullah. The effect of West Java traditional games on physical fitness and learning interest of class VIII students SMP Negeri 26 Bandung. Thesis. Bandung: Faculty of Sports and Health education. Indonesian University of Education . 2020. Mentor: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si and Dra. Lilis Komariyah, M. Pd.**

The purpose of this research is to analyze the effect of West Java traditional games on Physical fitness and learning interest of class VIII students in Physical education learning. Quasi experiment method was utilized in this research with Pre-Test Post-Test Control Group design. The participants of this research are 62 students secondary school grade VIII in SMPN 26 Bandung. The instrument used in this study comprised the Indonesian physical fitness test and study interest questionnaire. Data of Physical fitness were analyzed using parametric statistic paired sample t-test with helps of SPSS Verse 22's program. Questionnaire's learning interest were analyze based on Likert scale with helps of the Microsoft Excel's program. Correlation Pearson test was performed to analyze the correlation between level of physical fitness and student's interest learning. The result showed that West Java traditional games are able to develop physical fitness. Level of student's physical fitness before the application of learning is classified to low category and become good category after the application of learning. Generally, students give statements that agree and interested in learning with West Java traditional games. The level of physical fitness and student interest in learning has a positive correlation. It can be concluded that the West Java traditional games has a significant influence on physical fitness and learning interest of students.

**Keywords:** West Java Traditional Games, Physical fitness, Learning interest.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	1
PERNYATAAN.....	2
UCAPAN TERIMA KASIH.....	3
ABSTRAK.....	5
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR BAGAN.....	11
DAFTAR LAMPIRAN .....	12
BAB I.....	13
1.1 Latar Belakang .....	13
1.2 Rumusan Masalah .....	18
1.3 Tujuan Penelitian .....	18
1.4 Manfaat Penelitian .....	18
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	19
BAB II.....	20
2.1 Pendidikan Jasmani.....	20
2.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	21
2.2 Permainan Tradisional .....	22
2.2.1 Permainan Tradisional Jawa Barat.....	23
2.3 Kebugaran Jasmani .....	28
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	28
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	30
2.3.3 Unsur Kebugaran Jasmani.....	30
2.4 Minat Belajar.....	31
2.4.1 Pengertian Minat Belajar.....	31
2.4.2 Ciri-Ciri Minat Belajar .....	32
2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar.....	33
2.4.4 Komponen Minat Belajar .....	33
BAB III.....	35

3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Partisipan .....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	36
3.4 Instrumen.....	37
3.4.1 Instrumen Kebugaran Jasmani.....	38
3.4.2 Instrumen Minat Belajar .....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	47
3.6 Analisis Data .....	48
3.6 Alur Penelitian.....	52
<b>BAB IV .....</b>	<b>53</b>
4.1 Temuan .....	53
4.1.1 Hasil Perhitungan Data Kebugaran Jasmani.....	53
4.1.2 Hasil Perhitungan Data Angket Minat Belajar Siswa .....	56
4.1.3 Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Minat Belajar Siswa .....	59
4.2 Pembahasan .....	60
4.2.1 Kebugaran Jasmani Siswa Sebelum dan Sesudah Pembelajaran Permainan Tradisional Jawa Barat .....	60
4.2.2 Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Tradisional Jawa Barat .....	62
4.2.3 Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Minat Belajar Siswa .....	64
<b>BAB V .....</b>	<b>65</b>
5.1 Simpulan .....	65
5.2. Rekomendasi.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboshkair. (2012). Factors Affecting Levels of HealthRelated Physical Fitness in Secondary School Students in Selangor. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 8, 202–216.
- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K. C., & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1331602>
- Anwar, M. H., Jatmika, M., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument Tkji ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak ( 6 - 9 Tahun ). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(November), 73–81.
- Arikunto. (2006). *Metodologi Penelitian*. Bina Aksara.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Peraktek*. Rineka Cipta.
- Banny. (2015). *Peran Sarana Dan Prasatrana Penjasorkes Terhadap Minat Belajas Penjasorkes*.
- Burr, J. F., Jamnik, R. K., Baker, J., Macpherson, A., Gledhill, N., & McGuire, E. J. (2008). Relationship of physical fitness test results and hockey playing potential in elite-level ice hockey players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), 1535-1543.
- Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). Goals, Interests, and Learning in Physical Education. *Journal of Educational Research*, 97(6), 329–339. <https://doi.org/10.3200/JOER.97.6.329-339>
- Conny R. Semiawan. (20008). *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar*. PT.Indeks.
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A.. (2008). *Concepts of Physical Fitness*. Journal of Applied Sport Psychology.
- Cox, A. E., & Whaley, D. E. (2004). The influence of task value, expectancies for success, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 103–117. <https://doi.org/10.1080/10413200490437930>
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Darmawan, R. (2015). *Pengaruh Minat Belajar dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD Negeri 01 WobolopoTahun Ajaran 2014/2015*. Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Dharmamulya, S. dkk. (2005). *Permainan Tradisional Jawa, Sebuah Upaya Pelestarian*.
- Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta.
- Djoko, P. I. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Lukman Offsite.
- F.B. Ortega, J.R. Ruiz, M.J. Castillo, M. S. (2008). *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health*. *Int J Obes*, 32, 1–11.
- Faigenbaum D., & Mediate, P. (2006). *Effects of medicine ball training on fitness performance*



- of high-school physical education students. *Jurnal Physics Education*, 63, 160–168.
- Gao, Z., Newton, M., & Carson, R. L. (2008). Students' Motivation, Physical Activity Levels, & Health-Related Physical Fitness in Middle School Physical Education. *Middle Grades Research Journal*, 3(4), 21–39. [https://www.researchgate.net/profile/Zan\\_Gao/publication/237580494\\_Students'\\_Motivation\\_Physical\\_Activity\\_Levels\\_Health-Related\\_Physical\\_Fitness\\_in\\_Middle\\_School\\_Physical\\_Education/links/00b4952f13c8087b61000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Zan_Gao/publication/237580494_Students'_Motivation_Physical_Activity_Levels_Health-Related_Physical_Fitness_in_Middle_School_Physical_Education/links/00b4952f13c8087b61000000.pdf)
- Häkkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., & Santtila, M. (2010). Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Retracted Article*. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s11136-010-9595-7>
- Hoeger. (2008). *Principles and labs for Physical Fitness*. United States of America.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. PT. Gelora Aksara Indonesia.
- Ismail, A. (2006). *Education Games*. Pilar Media.
- James, D. (1987). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Javalitera.
- Juliantine, T. (2012). *Modul Belajar dan Pembelajaran Penjas*.
- Juliantine, Tite. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kebudayaan, D. P. dan. (2010). *Arsitektur Tradisional Daerah Jawa Barat, Proyek Inventarisasi dan Dokumentasi Kebudayaan Daerah, Direktorat Sejarah dan Nilai Tradisional, Direktorat Jendral Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Keller, J. (2000). *How to integrate learner motivation planning into lesson planning: The ARCS model approach*. *Journal of Educational Research*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2016). Examining Charisma in Relation to Student Interest in Learning Outcomes. *Learning in Higher Education*, 17, 139–151.
- Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Dirjen OR. Depdiknas. CV. Berdua Satujuta.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. PJKR FPOK UPI.
- Misbach, I. H. (2006). Peran Permainan Tradisional Yang Bermuatan Edukatif Dalam Menyumbang Pembentukan Karakter Dan Identitas Bangsa. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–24.
- Natawijaya, R. (1978). *Pesikologi Pendidikan Jakarta*. Depdikbud.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. FPOK UPI.
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>

- Nuriman R & usmaed N. (2016). Pengaruh Permanan Olahraga Tradisional Bebenangan Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 29–33.
- Powell. (2011). *Physical Fitness: Training, Effects and Maintaining*.
- Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Pustaka Pelajar.
- Rachman, H. A. (2004). Pendidikan Jasmani yang Tepat Merupakan Conditio Sine Qua Nondalam Upaya Membentuk Manusia Indonesia Seutuhnya. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani*, 5(1).
- Sappaile, B. I. (2007). Hubungan Kemampuan Penalaran Dalam Matematika Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(69), 985. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v13i69.345>
- Shen, B., Chen, A., & Guan, J. (2007). Using achievement goals and interest to predict learning in physical education. *Journal of Experimental Education*, 75(2), 89–108. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.2.89-108>
- Sisca. (2012). *Aneka Permainan Outbond Untuk Kecerdasan dan Kebugaran*. Bintang Cemerlang.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujanto, A. (2019). *Psikologi Umum*. Bandung: Alfabeta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada.
- Tarigan, B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani Berdasarkan Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Eidos.
- Widiastutu. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.
- Yofitawulansari, E., Ariyanto, J., & Jatmiko, A. (2012). 1,2,3,4. 190–195.